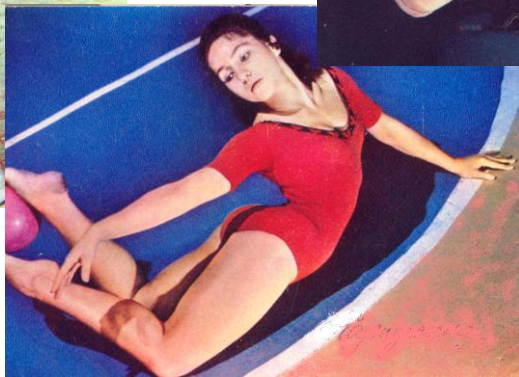
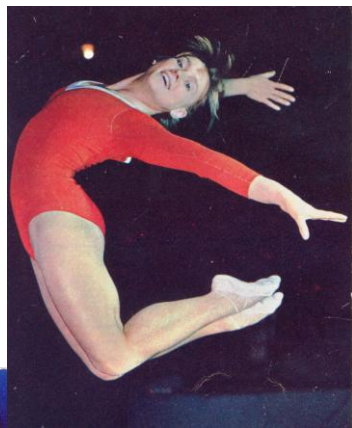


Міністерство освіти і науки України  
Житомирський державний університет імені Івана Франка  
Кафедра фізичного виховання

Н.О. Савитська

# Робочий зошит з музики і ритмічних рухів



УДК 797.012. 35  
ББК 75.65  
С13

*Рекомендовано до друку вченою радою Житомирського державного  
університету імені Івана Франка «22» жовтня 2007 року,  
протокол № 3*

**Рецензенти -**

старший викладач кафедри музики і хореографії з  
методикою викладання Житомирського державного  
університету імені Івана Франка **Є.В. Плющик**

- кандидат педагогічних наук, доцент Житомирського  
державного університету імені Івана Франка **Л.Р. Айунц**
- Народний артист України, заслужений діяч мистецтв,  
почесний професор ЖДУ імені Івана Франка **М.С. Гузун**

**Савитська Н.О.**

С13 Робочий зошит з музики і ритмічних рухів. – Житомир:  
Видавництво Житомирського державного університету імені  
Івана Франка, 2007. – 47 с.

У робочому зошиті запропоновані теоретичні і практичні  
матеріали з дисципліни «Музична ритміка». Теоретичний  
матеріал – у вигляді запитань, на які потрібно відповісти;  
практичний – у вигляді завдань, які необхідно виконати.

Надана таблиця оцінювання практичних завдань по трьох  
розділах і теоретичних питань по всіх розділах в цілому.  
Зошит надасть теоретичну і практичну допомогу студентам  
факультету фізичного виховання і спорту в засвоєнні основних  
теоретичних питань з музичної ритміки та оволодіння  
необхідними навичками і вміннями з музично-рухової  
підготовки.

УДК 797.012. 35  
ББК 75.65  
С13

© Савитська Н.О., 2007.

# *Робочий зошит*

*з музики і ритмічних рухів*  
*студент(а, ки) \_\_\_\_\_ групи*

*спец.: " \_\_\_\_\_ "*

*факультету фізичного виховання і спорту*

\_\_\_\_\_  
*(прізвище, ім'я, по батькові)*

## РОЗДІЛ І

### Зв'язок музики і рухів

Що таке такт?

Що таке тактовий розмір і як він позначається?

Який музичний розмір:

- польки \_\_\_\_\_
- вальсу \_\_\_\_\_
- маршу \_\_\_\_\_
- галопу \_\_\_\_\_

Виконати вправи:

1. Визначити початок такту кроком, оплеском;
2. Прослухати музичний твір розміром 4/4:
  - а) оплеск на кожную чверть такту;
  - б) крок на першу чверть такту, 2, 3, 4 – оплески;
3. Ті ж завдання виконати під музику трьохчасного і двочасного розміру:
4. Виконати тактування – рухи, які відображають різні розміри музичного твору на 4/4, 3/4, 2/4.

*Муз. розмір 4/4*

Вихідне положення – руки вгору.

- «раз» - руки донизу;
- «два» - руки схресно перед грудьми;
- «три» - руки в сторони;
- «чотири» - руки вгору.

*Муз. розмір 3/4*

Вихідне положення – руки вгору.

«раз» - руки донизу;  
«два» - руки в сторони;  
«три» - руки вгору.

*Муз. розмір 2/4*

Вихідне положення – руки вгору.

«раз» - руки донизу;  
«два» - руки вгору.

Що таке ритм?

Що таке ритмічний рисунок музичного твору?

Яка тривалість цілої ноти? \_\_\_\_\_

Яка тривалість половинної \_\_\_\_\_

четвертної \_\_\_\_\_

восьмої \_\_\_\_\_

шістнадцятої ноти \_\_\_\_\_

### **Виконати вправи:**

- 1.декламуючи вірш, виконати прості рухи руками одночасно з ходьбою;
- 2.кроки на 1, 2, 3 частки такту, на 4 частку – оплеск (музичний розмір 4/4);
- 3.кроки на 1, 2 частки такту, на 3 і 4 частки – стояти (музичний розмір 4/4);
- 4.кроки на кожную частку такту;
- 5.два оплески на кожную частку такту.

Проплескати ритмічну вправу. При виконанні паузи (  $\Sigma$  ) руки розведіть у сторони.



1i 2i 3i 4i 1i 2i 3i 4i 1i 2i 3i 4i 1i 2i 3i 4i  
Виконайте ритмічну вправу з четвертною паузою. При виконанні паузи, руки розводьте в сторони.  $\cdot$   $\cdot$  - відповідають четвертній і восьмій тривалостям.



Виконайте ритмічні вправи, використовуючи різні способи відтворення ритму.



Як визначається темп музичного твору та його зміни? Які темпи музичного твору найчастіше зустрічаються.

### **Виконати завдання:**

1. під магнітофонний запис виконати прості рухи і намагатися запам'ятовувати темп. Продовжити виконувати ті ж самі рухи без музики. Потім включити запис, темп рухів повинен співпадати з темпом музичного супроводу;
2. рухи виконувати під першу музичну фразу, під другу – виконувати без музики, під третю – рухи виконувати під музику;
3. спочатку прослухати музику, потім крокувати у два рази повільніше і пробігти в два рази швидше?

Що таке музична динаміка, які динамічні відтінки та їх зміни використовуються найчастіше?

### **Виконати завдання:**

1. на сильні звуки (форте) рухатися високим кроком, на слабкі (піано) – м'яким кроком;
2. притупом відбити сильну частку такту, а оплесками – всі слабкі частки музичних розмірів 4/4, 3/4, 2/4;
3. поступове посилення звуку відобразити повільним переходом з низького положення (упор присівши) у високе положення (стійка навшпиньках), а поступове зменшення звуку зі стійки навшпиньках перейти в упор присівши.

### **Виконати завдання на визначення характеру музичного твору:**

1. прослухати музичний твір, визначити його характер;

2. відбити особливості характеру музичного твору різноманітними танцювальними і гімнастичними рухами;
3. прослухати музику і самостійно знайти засоби для передачі характеру твору.

Що таке музичний період? З яких побудов він складається?

Що таке музичне речення? З яких побудов складається музичне речення?

## РОЗДІЛ II

### Гімнастичні і танцювальні рухи. Танці.

1. М'який крок – пояснити техніку виконання.



Рис.1

2. Ковзний крок – пояснити його техніку виконання.

3. Який крок зображений на рис.2?



Рис.2

4. Схресні кроки вперед і назад – пояснити техніку виконання.



5. Крок «Ялинка» - пояснити техніку виконання.

6. Який крок зображений на рис.3?



Рис.3

7. Перекатний крок, пояснити техніку його виконання.

**Скласти і виконати ритмічно рахуючи:**

1. комбінацію, яка складається з м'яких, схресних кроків з просуванням вперед, назад і високих кроків;
  2. комбінацію, яка складається з гострих, схресних кроків з просуванням вправо, вліво і перекатних кроків.
8. Приставний крок – пояснити техніку виконання:

на рахунок 1. \_\_\_\_\_  
2. \_\_\_\_\_  
3-4. \_\_\_\_\_

9. Змінний крок:

на рахунок 1. \_\_\_\_\_  
«і» \_\_\_\_\_  
2. \_\_\_\_\_  
«і» \_\_\_\_\_  
3-4. \_\_\_\_\_

10. Крок польки:

на рахунок «і» (затакт) \_\_\_\_\_  
1. \_\_\_\_\_  
«і» \_\_\_\_\_  
2. \_\_\_\_\_  
«і»- 3, «і» - 4. \_\_\_\_\_

11. Крок з підскоком:

на рахунок 1. \_\_\_\_\_  
«і» \_\_\_\_\_  
2. \_\_\_\_\_  
«і» \_\_\_\_\_

12. Вальсові кроки вперед і назад – пояснити техніку виконання:

I такт

на рахунок 1. \_\_\_\_\_  
2. \_\_\_\_\_  
3. \_\_\_\_\_

II такт

на рахунок 1. \_\_\_\_\_  
2. \_\_\_\_\_  
3. \_\_\_\_\_

13. Вальсовий крок в сторону:

I такт

на рахунок 1. \_\_\_\_\_  
2. \_\_\_\_\_  
3. \_\_\_\_\_

II такт

на рахунок 1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Пояснити крокові структурні групи вальсу I і II квадратів.

1-й напівквадрат I квадрату

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

2-й напівквадрат I квадрату

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

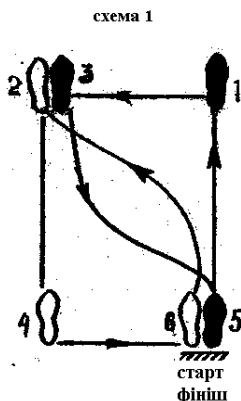
1-й напівквадрат II квадрату

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

2-й напівквадрат III квадрату

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_



**Самостійно скласти і виконати**  
**з ритмічним рахунком:**

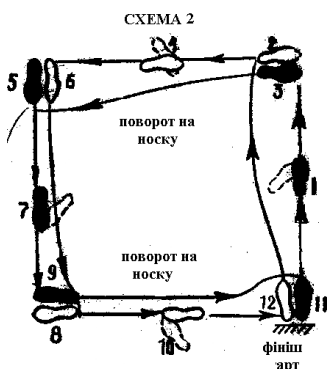
1. комбінацію танцювальних кроків, яка складається з приставних кроків, кроків галопа, змінного кроку

2. комбінацію танцювальних кроків, яка складається з кроків польки, змінних кроків і кроків з підскоком:

### Виконати комбінацію на кроках вальсу:

- 1 такт (1, 2, 3) – вальсовий крок вперед з правої;
- 2 такт (1, 2, 3) – вальсовий крок вперед з лівої;
- 3 такт (1, 2, 3) – вальсовий крок вправо;
- 4 такт (1, 2, 3) – вальсовий крок вліво;
- 5 такт (1, 2, 3) – вальсовий крок назад з правої;
- 6 такт (1, 2, 3) – вальсовий крок назад з лівої;
- 7,8 такти – вальсові кроки вправо, вліво;
- 9-12 такти – два вальсових кроки з поворотом на  $360^\circ$  вліво;
- 13-16 такти – два вальсових кроки з поворотом на  $360^\circ$  вліво;
- 17-18 такти – два вальсових кроки по правому квадрату;
- 19-20 такти – два вальсових кроки по лівому квадрату;
- 21-24 такти – вальсові кроки по правому квадрату з поворотом на  $360^\circ$ ;
- 25-28 такти – вальсові кроки по лівому квадрату з поворотом на  $360^\circ$ ;
- 21-28 такти – повторити двічі.

Які це кроки?



Пояснити техніку виконання:

1 такт 2 такт

1 \_\_\_\_\_ 1 \_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_ 2 \_\_\_\_\_

3 \_\_\_\_\_ 3 \_\_\_\_\_

3 такт 4 такт

1 \_\_\_\_\_ 1 \_\_\_\_\_

2 _____	2 _____
3. _____	3. _____

5 такт

6 такт

1 _____	1 _____
2 _____	2 _____
3. _____	3. _____

7 такт

8 такт

1 _____	1 _____
2 _____	2 _____
3. _____	3. _____

## КОНТИНЕНТАЛЬНИЙ ВІДЕНСЬКИЙ ВАЛЬС

Вальс — один з найпоширеніших бальних танців. Понад сто шістдесят років його залюбки виконують на балах, вечорах та сімейних святах.

За довгий час свого існування вальс виконувався у різних варіантах на музичний розмір  $\frac{3}{4}$  і  $\frac{2}{4}$ .

Одним з варіантів віденського вальса тепер є континентальний вальс, який набув популярності не лише в Європі, але й в усьому світі.

Виконуючи вальс, учасники парами кружляють праворуч або ліворуч і просуваються вперед по лінії руху танцю (за ходом годинникової стрілки).

Повний поворот на  $360^\circ$ , або «тур вальса», складається з першої і другої половин повороту, що виконуються на два такти.

Для переходу від одного напрямку обертання до іншого застосовується «переміна»; виконуючи «переміну», учасники легкими кроками просуваються по колу.

Щоб добре оволодіти технікою виконання вальса, необхідно кожному окремо навчитися правильно виконувати основні рухи, а вже після цього розучувати їх у парі.

Насамперед рекомендується вивчити схему кроків основного руху. Засвоївши його, вивчити підйом та зниження на півпальцях, а потім — нахили корпусу.

Положення виконавців у континентальному вальсі таке саме, як і для танців: повільний вальс, повільний і швидкий фокстрот. Для континентального вальса притаманні підйом на півпальцях наприкінці першої чверті і спускання наприкінці третьої чверті (підкреслене опускання перед першою чвертю).

Музичний розмір —  $\frac{3}{4}$ ; темп — 58—60 тактів на хвилину.

## ОПИС РУХІВ

### «Поворот праворуч»

Виконується на два такти музичного супроводу. Вихідне положення — стати обличчям по лінії танцю (по діагоналі до центра кола). Ноги в шостій позиції.

#### *Перша половина повороту*

##### *1-й такт.*

На «р а з» — починаючи поворот праворуч, зробити крок правою ногою вперед по лінії танцю (з каблука на носок, починаючи підйом у кінці кроку, корпус прямий).

На «д в а» — продовжуючи повертатися праворуч, зробити довгий крок лівою ногою вбік по лінії танцю (на носок, продовжуючи підйом, корпус злегка нахилити праворуч).

На «т р и» — продовжуючи поворот праворуч, приставити праву ногу до лівої (з носка на каблук), стати спиною по діагоналі — до центра кола. У кінці кроку знизити підйом, корпус злегка нахилити праворуч.

#### *Друга половина повороту*

##### *2-й такт.*

На «р а з» — продовжуючи поворот праворуч, зробити крок лівою ногою назад і трохи вбік (з носка на каблук), починаючи підйом в кінці кроку. Корпус прямий.

На «д в а» — продовжуючи повертатися праворуч, зробити короткий крок правою ногою по лінії танцю — вбік (з носка). Ступня розгорнута носком по діагоналі до центра кола. Підйом продовжується, але без підйому в ступні (за рахунок випрямлення колін). Корпус злегка нахилити ліворуч.

На «т р и» — закінчуючи поворот, приставити ліву ногу до правої ноги (на всю ступню). Стати обличчям по діагоналі до центра кола. В кінці кроку знизити підйом. Корпус злегка нахилити ліворуч.

**П р и м і т к а.** Іноді досвідчені танцюристи виконують у першій половині правого повороту на «р а з» легкий нахил ліворуч і поступово переходять до нахилу праворуч на «т р и», а в другій половині повороту — на «р а з» — легкий нахил праворуч і поступово переходять до нахилу ліворуч на «т р и». Цим вони досягають плавності нахилів.

Правий поворот завжди має починатися по діагоналі до центра кола, тобто як вихідне положення.

**Примітка.** Кроки дівчини протилежні крокам юнака: у парі вона починає вальс з другої половини повороту із застосуванням легкого підйому в ступні на «д в а» і «т р и».

### **«Поворот ліворуч»**

Виконується на два такти музичного супроводу.

Вихідне положення — стояти обличчям по лінії танцю. Ноги в шостій позиції.

#### *Перша половина повороту*

##### *1-й такт.*

На «р а з» — починаючи поворот ліворуч, зробити крок лівою ногою вперед (з каблука на носок), починаючи підйом у кінці кроку. Корпус прямий.

На «д в а» — продовжуючи повертатись ліворуч, зробити довгий крок правою ногою по лінії танцю вбік (з носка), продовжуючи підйом. Корпус злегка нахилити ліворуч.

На «т р и» — продовжуючи поворот ліворуч, приставити ліву ногу попереду правої. Ноги — «кросс» (носок, каблук). У кінці кроку знизити підйом. Корпус злегка нахилити ліворуч.

#### *Друга половина повороту*

##### *2-й такт.*

На «р а з» — продовжуючи поворот ліворуч, зробити крок правою ногою назад і трохи вбік (з носка на каблук), починаючи підйом у кінці кроку (без підйому в ступні). Корпус прямий.

На «д в а» — продовжуючи злегка обертатися ліворуч, зробити короткий крок лівою ногою вбік по лінії танцю (з носка). Ступня розгорнута носком по діагоналі до центра кола. Продовжуючи підйом (без підйому в ступні), корпус злегка нахилити праворуч.

На «т р и» — закінчуючи поворот, приставити праву ногу до лівої (на всю ступню) і стати обличчям по лінії танцю. В кінці кроку знизити підйом, а корпус злегка нахилити праворуч.

**Примітка.** Кроки дівчини протилежні крокам юнака: у парі вона починає танець з другої половини повороту, виконуючи рухи з легким підйомом у ступні на «д в а» і «т р и».

### **«Права переміна»**

Виконується на один такт музичного супроводу.

#### *А. Рухи, що виконує юнак*

Вихідне положення — стояти обличчям по лінії танцю діаго-



нально до центра кола, тобто у вихідному положенні для правого повороту.

На «р а з» — починаючи поворот праворуч, зробити крок правою ногою вперед (з каблука на носок), починаючи підйом у кінці кроку. Корпус прямий.

На «д в а» — крок лівою ногою вперед по лінії танцю (з носка), продовжуючи підйом. Корпус нахилити праворуч.

На «т р и» — приставити праву ногу до лівої (з носка на каблук). У кінці кроку знизити підйом, корпус нахилити праворуч.

Закінчити рух обличчям по лінії танцю, тобто у вихідному положенні лівого повороту.

П р и м і т к а. «Права переміна» об'єднує правий поворот вальса з лівим.

### «Ліва переміна»

Виконується на один такт музичного супроводу.

#### *А. Рухи, що виконує юнак*

Вихідне положення — стояти обличчям по лінії танцю, тобто у вихідному положенні для лівого повороту.

На «р а з» — починаючи поворот ліворуч, зробити крок лівою ногою вперед (з каблука на носок), починаючи підйом у кінці кроку. Корпус прямий.

На «д в а» — зробити крок правою ногою вперед по діагоналі до центра кола (з носка), продовжуючи підйом. Корпус нахилити ліворуч.

На «т р и» — приставити ліву ногу до правої (з каблука на носок). У кінці кроку знизити підйом, а корпус нахилити ліворуч.

Закінчити рух обличчям по лінії танцю, тобто у вихідному положенні для правого повороту.

П р и м і т к а. Дівчина починає рух з іншої ноги і рухається назад (спиною). Юнак переміни назад не виконує.

Правий і лівий повороти, а також права й ліва переміни складають основу вальса. Виконуючи їх, необхідно звернути увагу на побудову музичних фраз. Найзручніше переходити з одного повороту в другий наприкінці музичної фрази. Це надає виконанню певної виразності і динаміки.

Крім зазначених вище фігур, у вальсі виконується фігура «флєкерл», швидке кружляння в парі на місці як праворуч, так і ліворуч. «Флєкерл» — складна фігура і виконується любителями бальних танців, які мають значну танцювальну підготовку.

## НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНІ СХЕМИ

Початківцям доцільно розучувати всі фігури вальса в повільному темпі і в міру їх засвоєння поступово переходити до більш швидкого темпу.

### **«Повороти праворуч» і «переміни»**

Кожна схема розрахована на 8 тактів.

*Перша схема*

4 такти — «повороти праворуч».

4 такти — пауза.

*Друга схема*

6 тактів — «повороти праворуч».

2 такти — пауза.

*Третя схема*

6 тактів — «повороти праворуч».

2 такти — «переміни». (права, ліва).

*Четверта схема*

Повороти праворуч по полу.

### **«Повороти ліворуч» і «переміни»**

Кожна схема розрахована на 8 тактів.

*Перша схема*

4 такти — «повороти ліворуч».

4 такти — пауза.

*Друга схема*

6 тактів — «повороти ліворуч».

2 такти — пауза.

*Третя схема*

6 тактів — «повороти ліворуч».

2 такти — «переміни», (ліва, права).

*Основна схема (8 тактів)*

4 такти — «повороти праворуч».

1 такт — «права переміна».

4 такти — «поворот ліворуч».

1 такт — «ліва переміна».

Засвоївши навчально-тренувальні схеми, можна переходити до довільного виконання вальса. Проте слід

пам'ятати, що «повороти ліворуч» менш зручні, аніж «повороти праворуч».

## ПОТОЧНІ КОНТРОЛЬНІ РОБОТИ

### Контрольне завдання № 1

В.п.

музичний розмір 4/4

о.с.

Рахуно

к

- 1-4 – м'який крок лівою, руки в сторони;
- 5-6 – м'який крок правою, руки зігнуті вперед, лікті донизу;
- 7-8 – м'який крок лівою, руки вперед грудьми;
- 9-12 – м'який крок назад правою, руки в сторони;
- 13-14 – м'який крок назад лівою, руки зігнути вперед, лікті донизу;
- 15-16 – м'який крок назад правою, руки перед грудьми;
- 17-20 – схресний крок лівою вперед, праву в сторону на носок, руки на пояс;
- 21-22 – схресний крок правою вперед, ліву в сторону на носок;
- 22-23 – схресний крок лівою вперед, праву в сторону на носок;
- 25 – м'який крок лівою, руки зігнуті вперед, лікті донизу, поворот тулуба наліво;
- 26 – повторити рахунок 25 з іншої ноги;
- 27 – м'який крок лівою назад, поворот тулуба наліво;
- 28 – м'який крок правою назад, поворот тулуба направо;
- 29 – схресний крок лівою вперед, правою в сторону на носок, руки перед грудьми;
- 30 – крок правою в сторону, руки в сторони;
- 31 – схресний крок лівою вперед, руки перед грудьми
- 32 – приставити праву у в.п.

Танець “Каченята”.

### Контрольне завдання № 2

В.п.

руки на пояс

музичний розмір 4/4

о.с.,

Рахуно

к

- 1-4 – перекатний крок з лівої;
- 5-6 – перекатний крок з правої;
- 7-8 – перекатний крок з лівої;
- 9-10 – схресний крок лівою вперед;

- 11-12 – крок правою в сторону;
  - 13-14 – схресний крок лівою назад;
  - 15-16 – крок правою в сторону;
  - 17-20 – високий крок з лівої назад;
  - 21-22 – високий крок з правої назад;
  - 23-24 – високий крок з лівої назад;
  - 25 – схресний крок правою вперед, руки в сторони;
  - 26 – крок лівою в сторону, руки на пояс;
  - 29-31 – три схресні кроки правою вперед з просуванням вліво, руки в сторони;
  - 32 – приставити ліву у в.п.
- Танець “Летка-Єнька”.

### **Контрольне завдання № 3**

- |                              |                    |                     |
|------------------------------|--------------------|---------------------|
| В.п.<br>о.с.,<br>Рахуно<br>к | Руки перед грудьми | музичний розмір 4/4 |
|------------------------------|--------------------|---------------------|
- 1-4 – приставний крок вправо, руки в сторони;
  - 5-8 – приставний крок вліво, руки перед грудьми;
  - 9-10 – гострий крок на місці з правої, руки в сторони;
  - 11-12 – гострий крок на місці з лівої, руки перед грудьми;
  - 15-16 – чотири гострих кроки на місці з правої, руки вперед, перед грудьми;
  - 17-18 – крок галопа вперед, руки на пояс;
  - 19-20 – приставний крок вперед;
  - 21-24 – повторити рахунки 17-20 з лівої ноги назад;
  - 25-28 – чотири кроки галопа вправо;
  - 29-30 – з повтором направо 2 кроки галопа вліво;
  - 31-32 – приставний крок вліво.
- Танець “Сіртакі”.

### Контрольне завдання № 4

В.п.  
о.с.,  
Рахуно  
к

руки на пояс

музичний розмір 2/4

- 1-4 – змінний крок з правої;
- 5-8 – змінний крок з лівої назад;
- 9-10 – змінний крок з правої вперед;
- 11-12 – змінний крок з лівої вперед;
- 13-16 – два змінних кроки назад з правої;
- 17-20 – два кроки польки з правої;
- 21-24 – два кроки з підскоком з правої;
- 25-27 – три кроки з підскоком з правої;
- 28 – кроки з підскоком з правої, з поворотом кругом;
- 29-30 – два кроки з підскоком з правої;
- 31-32 – приставний крок вперед з правої.

### Контрольне завдання № 5

В.п.  
о.с.,

руки на пояс

музичний розмір 3/4

- 1 такт – вальсовий крок з правої;
- 2 такт – вальсовий крок з лівої;
- 3 такт – вальсовий крок вправо;
- 4 такт – вальсовий крок вліво;
- 5 такт – вальсовий крок назад з правої;
- 6 такт – вальсовий крок назад з лівої;
- 7 такт – вальсовий крок вправо;
- 8 такт – вальсовий крок вліво;
- 9-12 – 2 правих квадрата;
- такти
- 13-16 – 2 лівих квадрата;
- такти
- 17-20 – правий поворот з поворотом на 360°;
- такти
- 21-24 – лівий поворот з поворотом на 360°;
- такти
- 25-32 – повторити рухи 17-24 тактів.
- такти

### Контрольне завдання № 6

В.п.	ІІІ позиція ніг, руки на пояс	музичний розмір 2/4
1-4 такти	– 4 стрімких змінні кроки з правої, руки на пояс;	
5 такт	– 2 підбивних стрибки вправо (“голубець”);	
6 такт	– притуп;	
7-8 такти	– повторити 5-6 такти в іншу сторону;	
9-10 такти	– “ковирялочка” з правої, притуп;	
11-12 такти	– “ковирялочка” з лівої, притуп;	
13-14 такти	– 4 “верьовочки” з правої;	
15 такт	– “вихоляс” з правої;	
16 такт	– притуп	
	Танець “Макарена”.	

## **РОЗДІЛ ІІІ**

### **Ритмічна гімнастика**

Що таке ритмічна гімнастика?

Які методичні особливості ритмічної гімнастики?

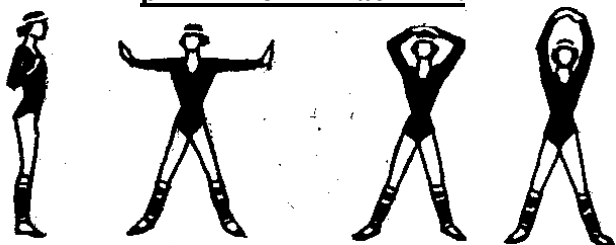
Чому запроваджена ритмічна гімнастики в шкільні програму фізичного виховання?

Як скласти комплекс ритмічної гімнастики?



Фактори, які впливають на величину навантаження на уроці ритмічної гімнастики – перелічити:

**Зробити запис і виконати запропоновані серії вправ ритмічної гімнастики.**

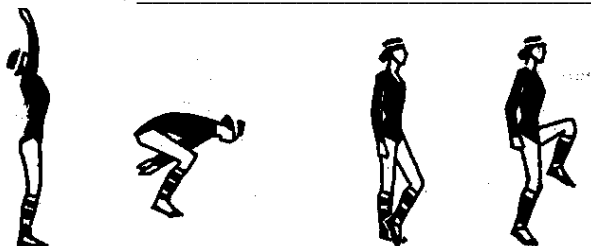


Серія вправ для формування постави рис.4

В.п.

на рахунок

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

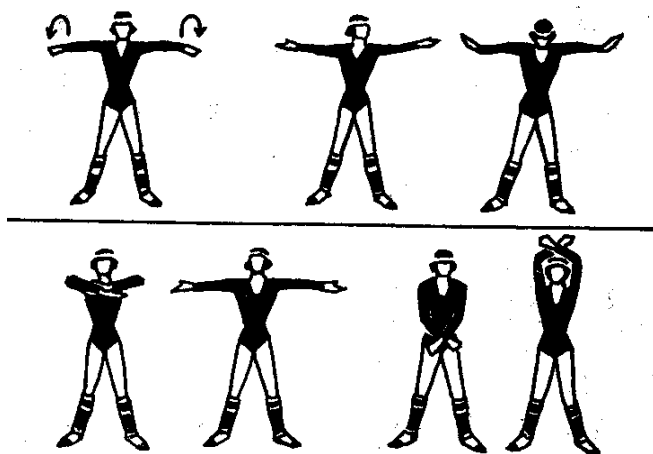


Серія вправ для великих м'язових груп рис.5

В.п.

на рахунок

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



Серія вправ для м'язів плечового поясу рис.6

В.п.

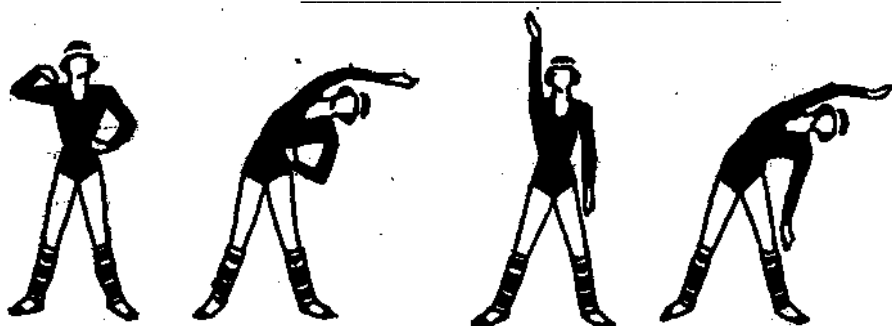
на рахунок

---

---

---

---



Серія вправ для тулуба рис. 7

В.п.

на рахунок

---

---

---

---



Серія вправ для тулуба і ніг рис 8

В.п.

на рахунок

---

---

---

---



Серія циклічних вправ рис.9

В.п.

на рахунок

---

---

---

---

---

---



Вправи в положенні сидячи рис.10

В.п.

на рахунок

---

---

---

---



Вправи в положенні лежачи на спині рис.11

В.п.

на рахунок

---



---



---



---



Вправи в положенні лежачи на спині рис.12

В.п.

на рахунок

---



---



---



---



Вправи в положенні лежачи на животі рис.13

В.п.

на рахунок

---



---



---



---



Вправи в положенні лежачи на боку рис. 14

В.п.

на рахунок

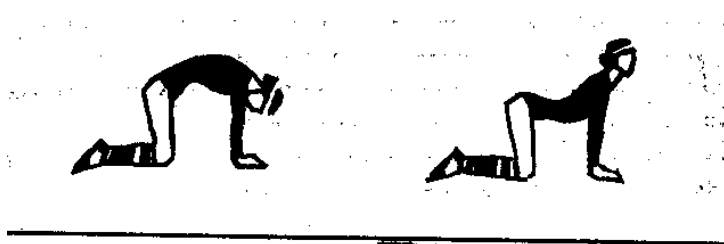
---

---

---

---

---



Вправи для формування постави рис.15

В.п.

на рахунок

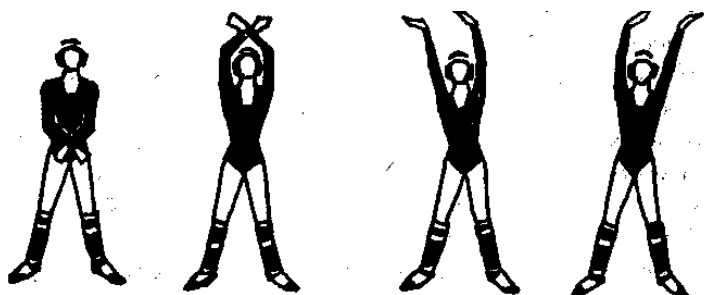
---

---

---

---

---



Вправи для розслаблення рис.16

В.п.

на рахунок

---

---

---

---

## **Комплекс вправ спортивної аеробіки**

В.п. – основна стійка.

<b>I частина</b>	На рахунок 1	Права нога в сторону на носок, руки в сторони;
	2	в.п.;
	3	повторити рахунок 1 з іншої ноги;
	4	в.п.;
	5	крок правою вперед, руки вперед;
	6	приставити ліву до правої, руки зігнуті, лікті в сторони;
	7-8	повторити рахунок 5-6;
	9-10	повторити рахунок 1-2;
	11-12	повторити рахунок 3-4;
	13	крок правою назад, руки вперед;
	14	приставити ліву, руки зігнуті, лікті в сторони;
	15-16	повторити рахунок 13-14;
	17	стрибок ноги нарізно, руки в сторони;
	18	стрибок ноги разом, руки зігнуті, лікті в сторони;
	19-20	повторити рахунок 17-18;
	21	крок правою в сторону, руки в сторони;
	22	приставити ліву, руки зігнуті, лікті в сторони;
	23-24	повторити рахунок 21-22;
	25-26	повторити рахунок 17-18;
	27-28	повторити рахунок 19-20;
	29-32	повторити рахунок 21-24 в іншу сторону.
<b>II частина</b>	На рахунок 1	Крок правою в сторону, руки вперед;
	2	схресний крок лівою назад, руки донизу;
	3	крок правою в сторону, руки вперед;
	4	приставити ліву до правої, руки донизу;
	5	стрибок ноги нарізно, права вперед, руки в

		сторони;
	<b>6</b>	стрибок ноги разом, руки донизу;
	<b>7-8</b>	повторити рахунок 5-6
	<b>9-16</b>	повторити рахунок 1-8 (другої частини), в іншу сторону, з іншої ноги;
	<b>17</b>	крок правою вперед в сторону, праву руку вгору;
	<b>18</b>	крок лівою ногою вперед вліво, ліву руку вгору;
	<b>19</b>	крок правою назад, праву руку до низу;
	<b>20</b>	стрибок ноги разом з поворотом направо, ліву руку донизу.
	<b>21-24</b>	повторити рахунок 17-20;
	<b>25-28</b>	повторити рахунок 17-20;
	<b>29-32</b>	повторити рахунок 17-20.
<b>ІІІ частина</b>	На рахунок <b>1</b>	Підскок на лівій, праву зігнути, носок правої біля коліна лівої ноги, руки зігнуті, лікті в сторони;
	<b>2</b>	стрибок на обидві ноги, руки в сторони;
	<b>3</b>	крок правою назад, руки донизу;
	<b>4</b>	упор лежачи;
	<b>5-6</b>	Зігнути і розігнути руки в упорі лежачи;
	<b>7-8</b>	повторити рахунок 5-6;
	<b>9-10</b>	повторити рахунок 5-6;
	<b>11</b>	ноги нарізно;
	<b>12</b>	ноги разом;
	<b>13</b>	упор присів;
	<b>14</b>	в.п. о.с.;
	<b>15</b>	підскок на лівій, праву зігнути, носок правої біля лівого коліна, руки в сторони;
	<b>16</b>	стрибок на обидві ноги, руки донизу;
	<b>17-18</b>	повторити рахунки 15-16 з іншої ноги;
	<b>17</b>	стрибок у випад правою, ліву руку вперед, праву руку в сторони;
	<b>18</b>	стрибок на обидві ноги, руки донизу;
	<b>19-20-</b>	повторити рахунок 15-18 з іншої ноги;



	<b>21-24</b>	
	<b>25</b>	підскок на правій, ліву в сторону, ліву руку в сторону;
	<b>26</b>	підскок на лівій, праву в сторону, праву руку в сторону;
	<b>27</b>	з поворотом направо випад правою, руки вперед;
	<b>28</b>	стрибком змінити положення ніг, руки донизу;
	<b>29</b>	з поворотом направо на 180° стрибок у випад правою;
	<b>30</b>	змінити положення ніг, руки вперед;
	<b>31</b>	стрибком, ноги разом, руки донизу;
	<b>32</b>	мах правою, руки вперед;
	<b>33</b>	основна стійка руки донизу;
	<b>34-35</b>	повторити рахунки 32-33 іншою ногою;
	<b>36</b>	стрибок з поворотом наліво в стійку ноги нарізно, руки вгору.

**Комплекс вправ ритмічної гімнастики  
для учнів III—IV класів.**

**Комплекс I. Рис.17**

I. (Почергові пружні рухи ногами). В. п. — стійка на лівій, праву на півпальці, руки вниз. 1. Стійка на правій, ліву на півпальці, руки вперед, долоні вниз. 2. Стійка на лівій, праву на півпальці, руки вгору, долоні вперед. 3. Стійка на правій, ліву на півпальці, руки в сторони. 4. Стійка на лівій, праву на півпальці, руки вниз.

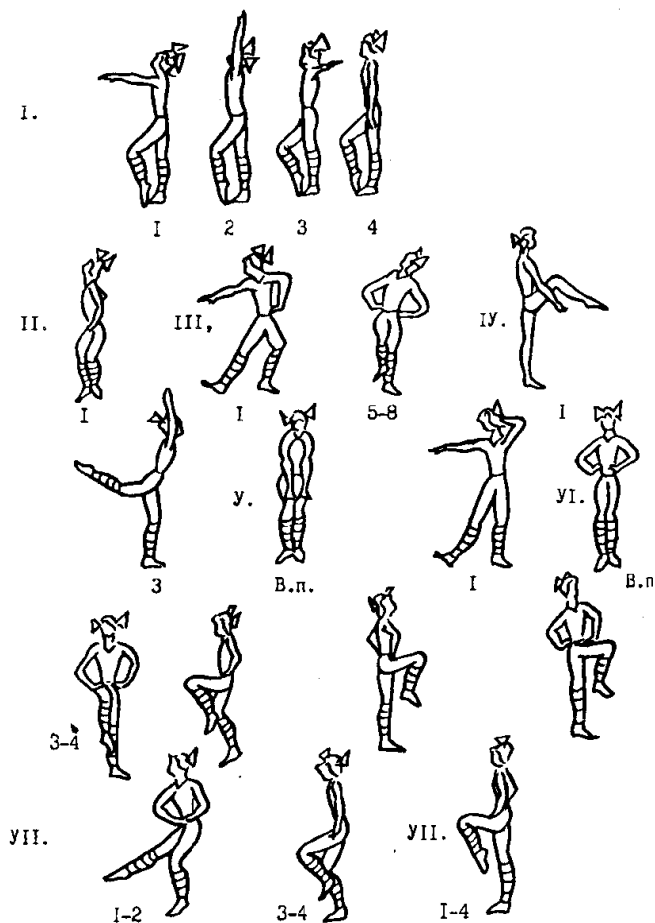


Рис. 17

II. «Пружинка». В. п. — стійка, руки на пояс. 1. Напівприсід поворотом тулуба. 2. В. п. 3—4. Те ж в іншу сторону.

III. В. п. — стійка, руки на пояс. 1. Крок правою вперед-назовні на п'ятку, права рука вперед-назовні, долоні вгору. 2. В. п. 3—4. Те ж з лівою. 5—8. Притопи на місці, руки на пояс, з випрямленням у в. п.

IV. В. п. — основна стійка. 1. Праву зігнути вперед, оплеск під нею. 2. В. п. 3. Праву зігнути назад, оплеск над головою. 4. В. п. 5—8. Те ж з іншої ноги.

V. В. п. — напівприсід, руки на коліна. 1. Стрибком, стійка на лівій, права в сторону на п'ятку, ліва рука за голову, права в сторону. 2. Стрибком в. п. 3—4. Те ж в іншу сторону.

VI. В. п. — стійка, руки на пояс. 1—2. Два галопи вправо. 3—4. Почергові підскоки на місці з поворотом на 360°. 5—8. Те ж в іншу сторону.

VII. В. п. — те ж. 1—2. Крок польки вперед, права вперед, руки на пояс. 3—4. Два притопи на місці. 5—8. Те ж, але крок польки назад.

VIII. В. п. — стійка, руки на пояс. 1—4. Почергові стрибки з правої на ліву з поворотом на 360°. 5—8. Те ж, але поворот в іншу сторону.

IX. Повторити I вправо.

## Комплекс 2. Рис.18

I. В. п. — стійка ноги нарізно, руки до плечей. 1. Стійка на носках, руки вгору-назовні, долоні вперед. 2. В. п. 3. Напівприсід, руки в сторони. 4. В. п.

II. В. п. — те ж. 1. Приставити праву, напівприсід, оплеск над головою. 2. Стійка ноги нарізно, руки до плечей. 3. Приставити ліву, оплеск над головою. 4. В. п.

III. В. п. — стійка ноги нарізно, руки за голову. 1. Напівприсід на правій, ліву зігнути в сторону, ліктем торкнутися коліна. 2. В. п. 3—4. Те ж з іншої ноги.

IV. В. п. — о. с., руки на пояс. 1—2. Два галопи вправо, руки на пояс. 3. Напівприсід, оплеск справа. 4. Напівприсід, оплеск зліва. 5—8. Те ж в іншу сторону.

V. В. п. — о. с. 1. Напівприсід на правій, ліву вперед на п'ятку, руки назад-назовні. 2. В. п. 3—4. Те ж з іншої ноги.

VI. В. п. — стійка, руки на пояс. 1. Стрибком, напівприсід, руки на коліна. 2. Стрибком, вузька стійка, ноги нарізно, руки в сторони, долоні вверх. 3. З'єднати носки, руки на пояс. 4. З'єднати п'ятки.

VII. В. п. — о. с. 1. Крок лівою в сторону, руки за спину. 2—3. Два пружних нахили вперед, торкнутися руками підлоги. 4. В. п. 5—8. Те ж з іншої ноги.

VIII. В. п. — о. с. 1. Стрибок напівприсід на правій, ліву вперед на носок, руки за спину. 2. Стрибок зміна положення ніг. 3—4. Біг на місці, з захльостуванням гомілок, руки на пояс.

IX. В. п. — III позиція, руки на пояс. 1—2. «Веревочка» на місці.

X. Ходьба на місці.

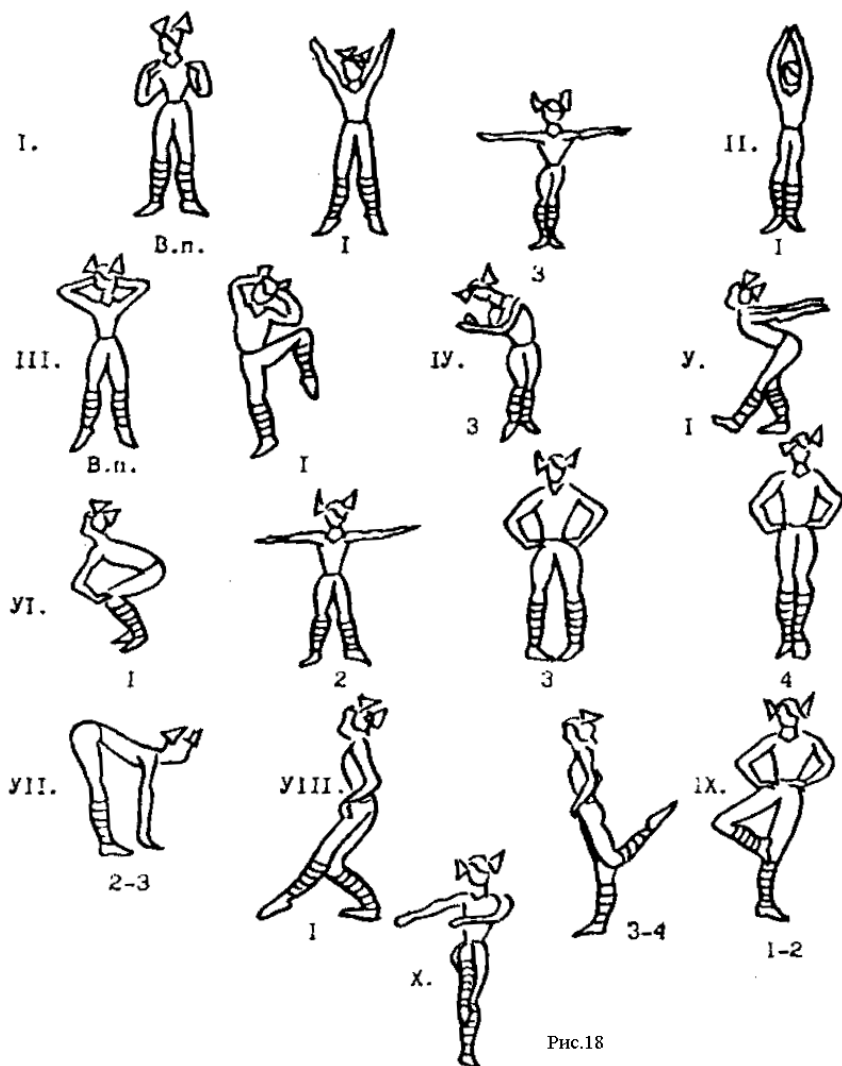


Рис.18

## Комплекс вправ ритмічної гімнастики для учнів V—VI класів.

Рис. 19

I. В. п. — стійка ноги разом, руки до плечей. 1. Різко в стійку на носках, ліва рука вгору, права вниз. 2. В. п. 3—4. Те ж, але не змінюючи положення рук.

II. В. п. — стійка ноги нарізно, руки за спиною, кисти торкаються ліктів. 1. Поворот голови направо. 2. В. п. 3. Поворот голови наліво. 4. В. п. 5. Нахил голови вперед. 6. В. п. 7. Нахил голови назад. 8. В. п.

III. В. п. — стійка ноги нарізно, руки в сторони. 1—4. В такт музиці перехресні рухи прямих рук перед собою, стаючи на носки і повертаючись у в. п. 5—8. Те ж, але перехресні рухи рук позаду.

IV. В. п. — стійка ноги нарізно, руки на пояс. 1. Напівприсід, коліна вперед. 2. В. п. 3. Напівприсід, з напівнахилом, коліна всередину, плечі вперед. 4. В. п.

V. Біг на місці під музику на 16 рахунків.

VI. Стрибки на двох прямих ногах, коліна не згинати, відштовхуватись від підлоги носками (на 8 рахунків).

VII. Стрибки на двох, трохи зігнутих ногах, коліна вправо, вліво по чергову, руки різноименно (на 8 рахунків).

VIII. В. п. — о. с. 1—2 кроком лівою в сторону, круг руками в площині обличчя, руки всередину. 3—4. Напівприсід з нахилом, руки вниз із випрямленням у в. п. 5—8. Те ж, але крок в іншу сторону.

IX. В. п. — стійка ноги нарізно, руки за головою в «замку». 1—2. Два пружних нахили вправо. 3—4. Два пружних нахили вліво (таз нерухомий, нахилитись тільки тулубом, лікті розведені в сторони. 5—6. Два пружних нахили вперед. 7—8. Два пружних нахили назад.

X. В. п. — упор присівши на правій, ліва назад на носок. 1—3. Три пружних рухи донизу. 4. Поштовхом двома зміна положення ніг. 5—7. Три пружних рухи донизу. 8. Поштовхом двома зміна положення ніг.

XI. В. п. — напівприсід, руки на колінах. 1. Випрямляючись, мах лівою зігнутою назад, руки вгору, долоні вперед. 2. В. п. 3. Те ж, що і в 1, але мах правою зігнутою назад. 4. В. п. 5. Високий мах лівою вперед, носок на себе, руки різноименно. 6. В. п. 7. Високий мах правою вперед, носок на себе, руки різноименно (ліва вперед, права в сторону). 8. В. п.

XII. В. п. — о. с. 1. Крок правою вправо, руки схресно перед собою. 2. Стійка на правій, ліва схресно за правою на носку, руки вгору. 3. Напівприсід, руки в сторони, голова опущена. 4. Напівприсід, розслабити плечовий пояс.

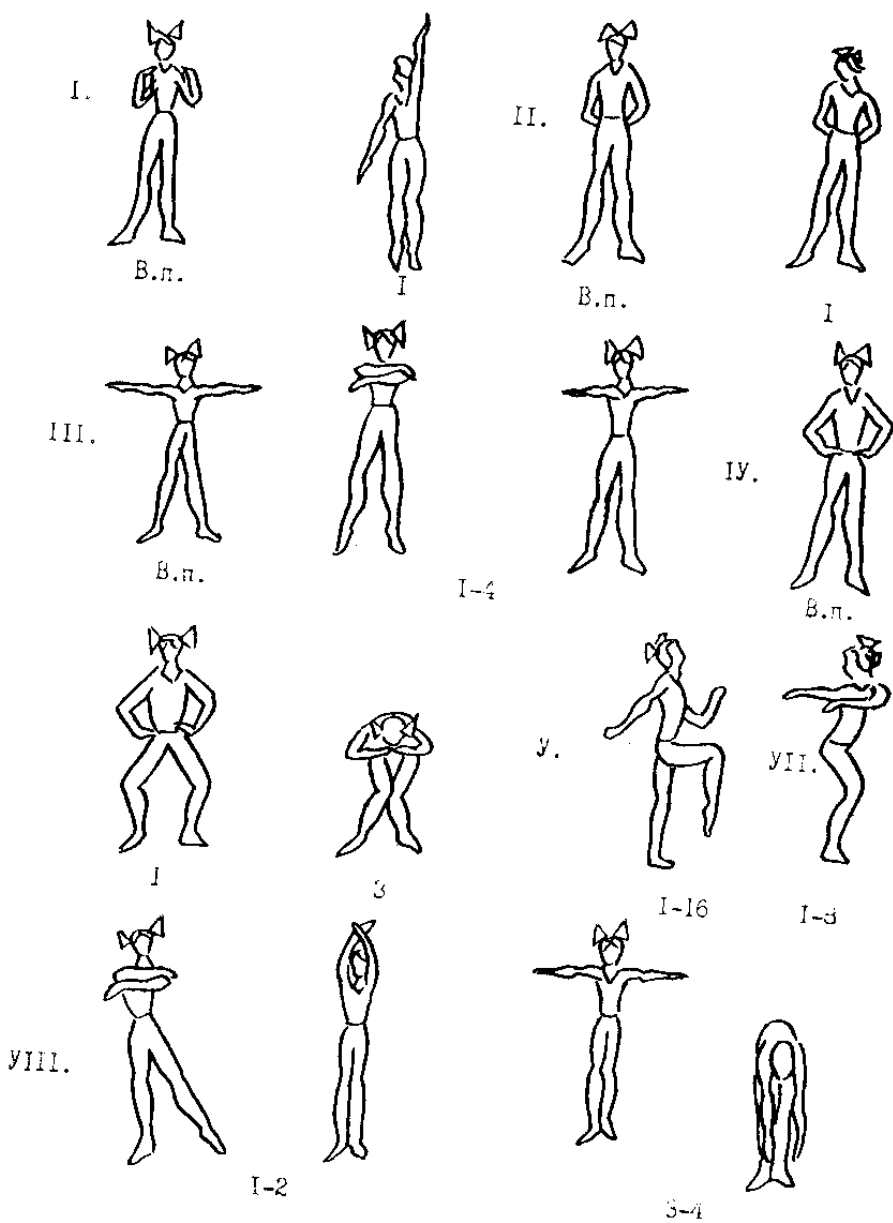


Рис. 19

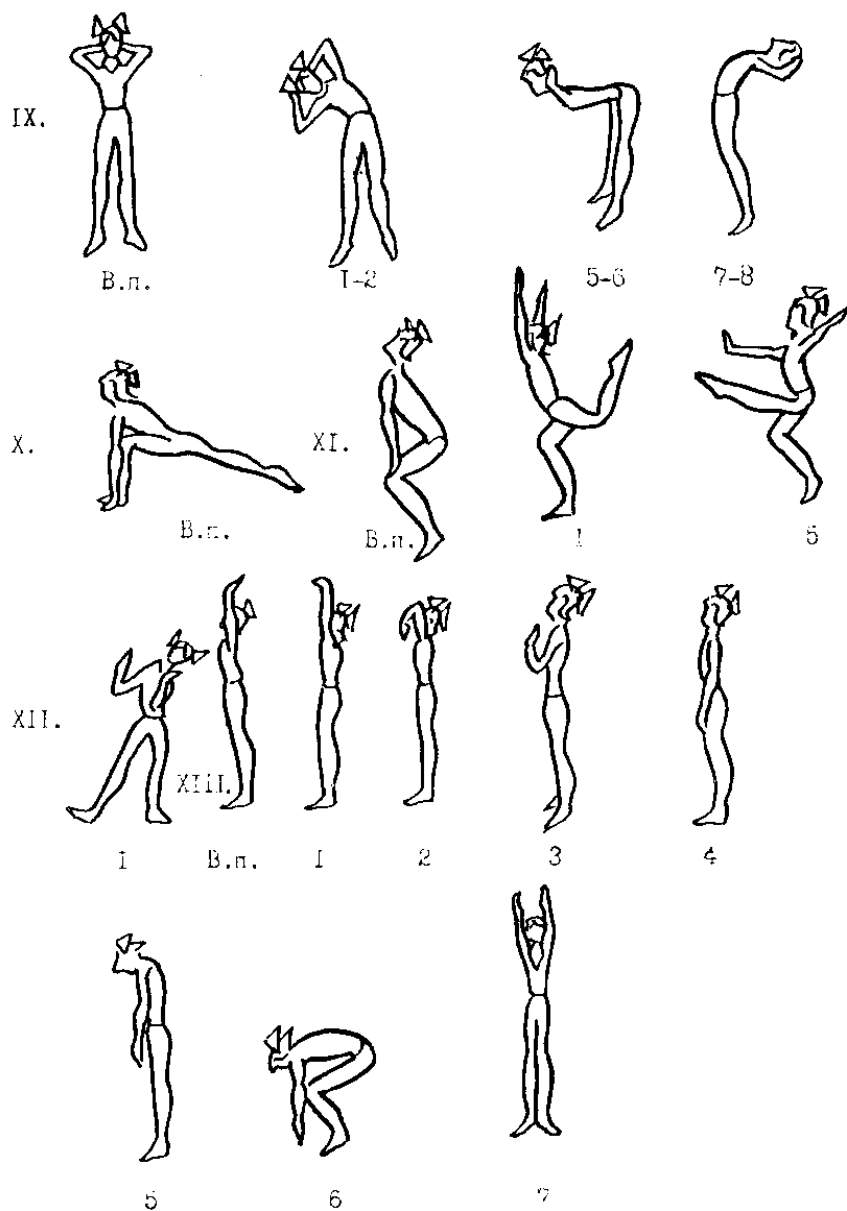


Рис. 19 (продовження)

## Комплекси вправ ритмічної гімнастики для учнів VII—VIII класів.

### Комплекс 1. Рис. 20

I. В. п. — стійка на лівій, права на носок, руки в сторони. 1—4. Перекат з однієї ноги на іншу, піднімаючи руки на кожний рахунок, обертальні рухи кистями вперед. 5—8. Те ж, але кисті обертаються назад.

II. В. п. — о. с. 1. Плечі відводимо назад, зводячи лопатки і прогинаючись, долоні повертаємо назовні. 2. В. п. 3. Плечі вперед, спина округлюється, долоні повертаємо всередину. 4. В. п. 5—6. Присідаючи, почергові кругові рухи плечима назад. 7—8. Встаючи, почергові кругові рухи плечима назад.

III. В. п. — стійка ноги нарізно, коліна злегка зігнуті, руки за головою в «замку». 1. Нахил вправо. 2. Випрямитись. 3. Нахил вліво. 4. Випрямитись. 5. Нахил вправо, руки вгору. 6. Випрямитись, руки за голову. 7. Нахил вліво, руки вгору. 8. Випрямитись, руки за голову.

IV. В. п. — стійка ноги нарізно, руки притиснені до тулуба, долоні горизонтально підлозі. 1. Мах правою зігнутою вперед, стараючись дістати правим коліном праве плече з одночасним напівприсіданням на лівій. 2. В. п. 3. Те ж іншою ногою. 4. В. п. 5—6 присідання: стиснуті коліна вправо, вліво (п'ятки від підлоги не відривати). 7—8. Встаючи, ногами виконати ті ж рухи.

V. Біг махом прямими ногами високо назад на місці, руки зігнуті в ліктях.

VI. Біг махом прямими ногами вперед на місці, руки зігнуті в ліктях.

VII. Стрибки на одній нозі, іншу піднімаємо до грудей зігнутою, одночасно виконуємо оплеск під ногою. Те ж на іншій. Почергово однією та іншою ногою 16 рахунків.

VIII. В. п. — широка стійка ноги нарізно, руки в сторони. 1. Різкий нахил вперед, руки схресно. 2. Випрямитись у в. п.

IX. В. п. — стійка ноги нарізно, руки на стегнах. 1—2. Два пружних рухи тазом вліво. 3—4. Два пружних рухи тазом вправо. 5—6. Круговий рух тазом вліво. 7—8. Кругові рухи тазом вправо (максимально відводити таз в сторону, допомогати руками, натискаючи на тазостегновий суглоб).

X. В. п. — стійка на правій, ліва в сторону на носок, руки вправо. 1—2. Нахиляючись і випрямляючись, рух тулуба і рук вліво. 3—4. Те ж вправо. 5—8. Круговий рух тулубом вправо, руки на пояс. 9—16. Те ж в іншу сторону.

XI. Стрибки на двох вправо, вліво, в напівприсіді з невеликими нахилами в сторони, руки в сторони.



XII. 1. Стрибок на лівій, праву вперед-назовні, — донизу, руки в сторони, невеликий нахил вправо. 2. Стрибок на лівій, праву зігнути, коліно біля коліна опорної, праву руку зігнути вперед, ліву відвести назад. 3—4. Те ж на іншій нозі.

XIII. В. п. — стійка ноги нарізно. 1. Підняти плечі вгору-вдих. 2. Опустити — видих.

## Комплекс 2. Рис. 21

I. В. п. — стійка ноги нарізно, руки зігнути вперед. 1. Стійка на носках, руки вгору. 2. В. п. 3. Поворот тулуба направо, розвести лікті в сторони. 4. В. п. 5. Повороти рахунок 1. 6. В. п. 7. Поворот тулуба наліво, розвести лікті в сторони. 8. В. п.

II. В. п. — стійка ноги нарізно, руки в сторони — донизу. 1. Згинаючи праву, виводячи таз в сторону, руки схресно перед собою. 2. В. п. 3 — 4. Те ж іншу сторону. 5. Нахил прогнувшись, руки схресно. 6. В. п. 7. Напівприсід, руки вгору схресно. 8. В. п.

III. В. п. — стійка ноги нарізно. 1. Нахил вперед, ривком зігнути руки і відвести лікті назад. 2. В. п. 3. Нахил вперед, мах прямими руками назад. 4. В. п. 5. Круглий напівприсід, руки вперед, долоні вниз. 6. В. п. 7. Напівприсід, нахил тулуба назад, руки в сторони. 8. В. п.

IV. В. п. — стійка ноги нарізно, руки за голову. 1. Нахил вправо. 2. В. п. 3. Нахил вправо, руки вгору. 4. В. п. 5 — 8. Те ж в іншу сторону.

V. В. п. — стійка, руки вперед. 1. Мах зігнутою правою назад, руки в сторони. 2. В. п. 3. Те ж лівою. 4. В. п. 5. Мах правою вперед, руки вниз. 6. В. п. 7 — 8. Те ж лівою.

VI. В. п. — упор присівши на лівій, права назад на носок. 1—3. Пружні похитування донизу. 4. Випрямляючись, упор стоячи зігнувшись, ліва попереду. 5 — 8. Те ж на іншій нозі.

VII. В. п. — стійка ноги нарізно, руки схресно перед грудьми. 1. Нахил вліво, випрямляючи ліву руку. 2. В. п. 3—4. Те ж в іншу сторону. 5. З напівприсідом нахил вліво, права напівзігнута, ліва перед тулубом. 6. В. п. 7 — 8. Те ж в іншу сторону.

VIII. Стрибки: 1. В стійку ноги нарізно, руки в сторони. 2. В стійку ноги схресно, руки одна вперед, друга за тулубом.

IX. Біг на місці, згинаючи ноги назад, руки: 1. До плечей. 2. В сторони. 3. Вгору. 4. Вперед.

X. 1. Стрибком випад правою, праву руку вгору, ліву вперед. 2. Стрибком напівприсід, ноги разом, руки до плечей. 3. Стрибком положення рахунку 1, але лівою ногою вперед. 4. Стрибком положення рахунку 2.

XI. Стрибки на двох, поступово присідаючи та встаючи коліна вправо, вліво (твіст).

XII. В. п. — стійка ноги нарізно. 1. Підняти плечі вгору — вдих. 2. Опустити плечі — видих.

XIII. В. п. — те ж.

Повільно підняти руки в сторони, вгору — вдих, опустити, розслабитись — видих.

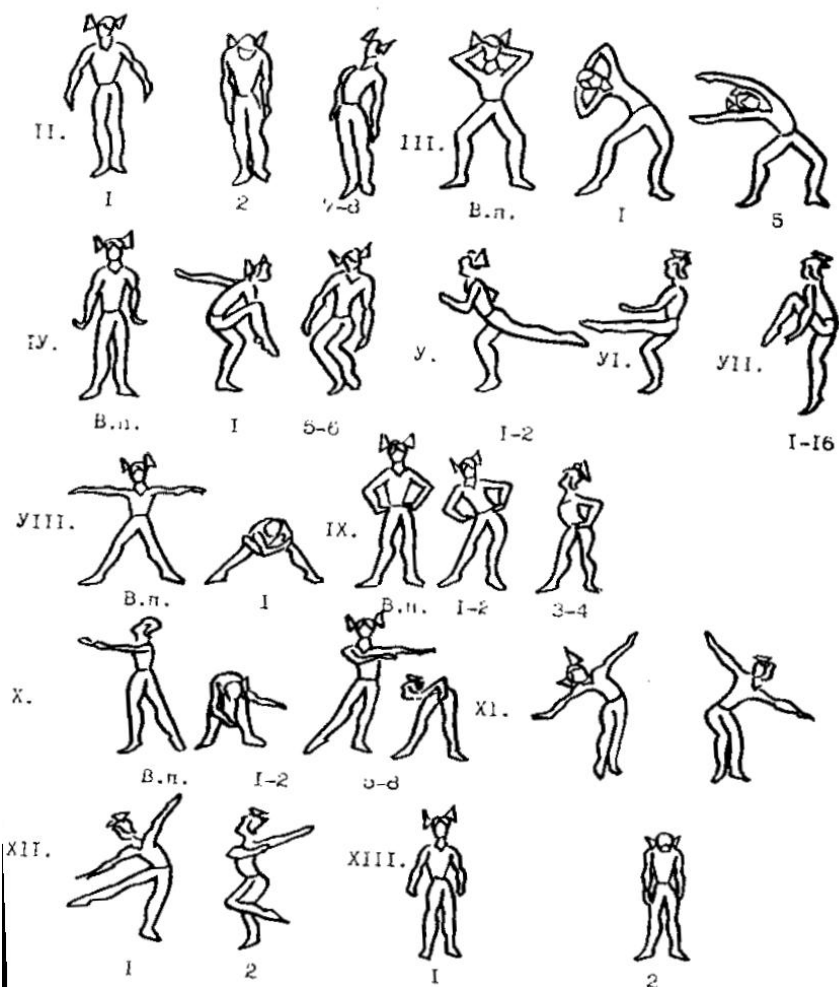


Рис. 20

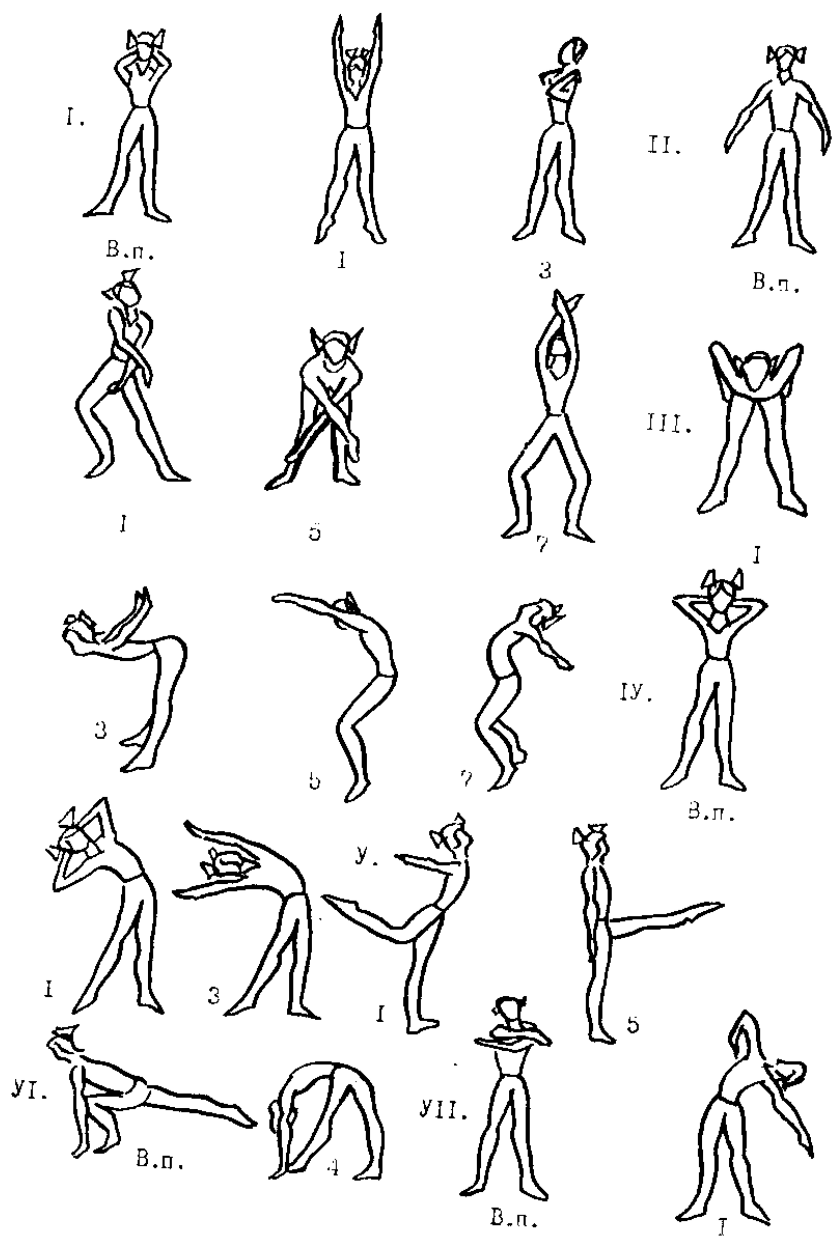


Рис. 21

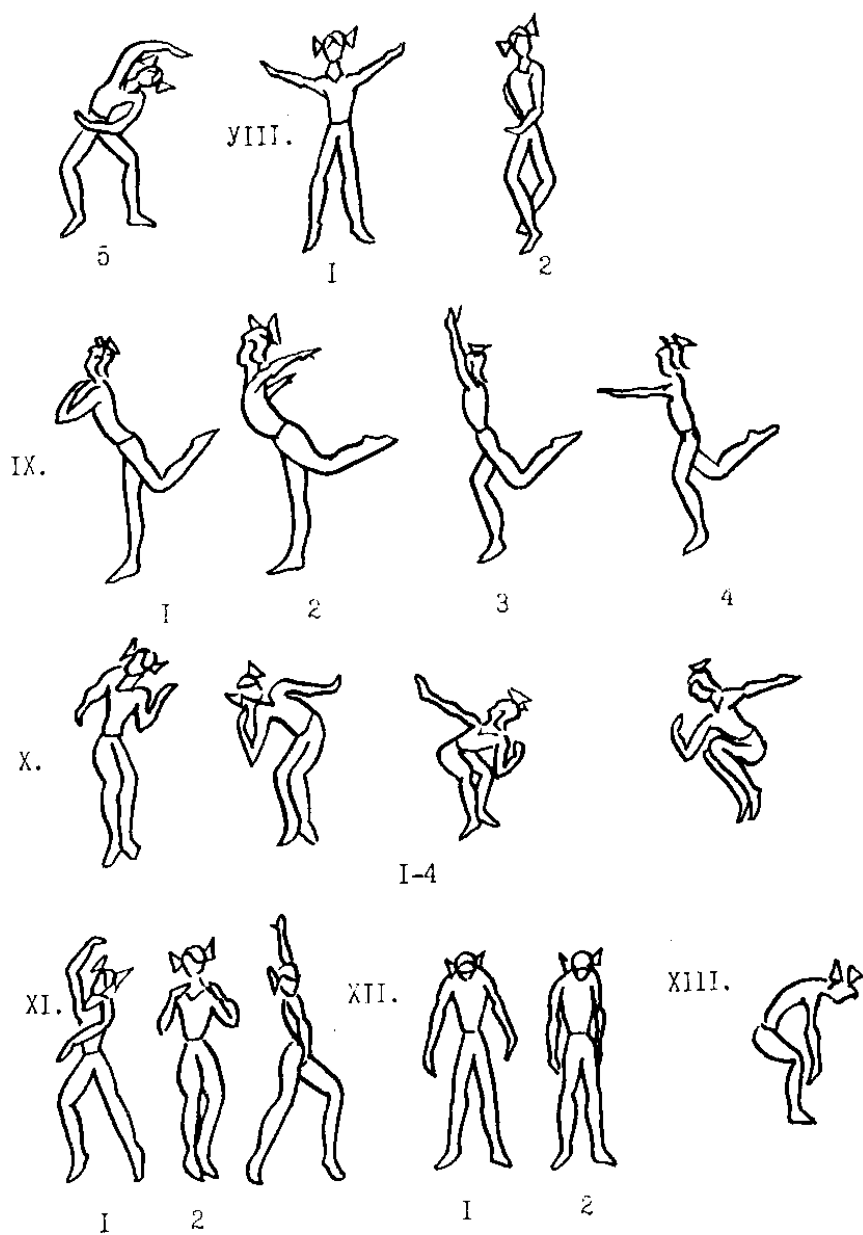


Рис. 21 (продовження)

**Комплекси вправ ритмічної гімнастики  
для учнів IX — XI класів**

**Комплекс 1. Рис. 22**

I. В. п. — стійка, руки на пояс. 1 — 4. Ходьба гострим кроком вперед, руки на пояс. 5 — 8. Ходьба назад, руки на пояс.

II. В. п. — о. с. 1—4. Ходьба гострим кроком вперед, різнойменне опускання плечей вниз. 5 — 8. Те ж назад.

III. В. п. — стійка, руки на пояс. 1. Стійка на носках, руки на пояс. 2. В. п. 3. Положення рахунку I. 4. В. п. 5—8. Те ж, що й на рахунки 1 — 4. 9. Ковзний крок вправо, права рука назад, ліва — вперед. 10. Ліву приставити до правої, руки вниз. 11. Ковзний крок вліво, права рука вперед, ліва — назад. 12. Праву приставити до лівої, руки вниз. 13. Положення рахунку 9. 14. Положення рахунку 10. 15. Положення рахунку 11. 16. В. п.

IV. В. п. — напівприсід, руки вперед. 1. Стійка на носках, ліва рука в сторону, поворот голови наліво. 2. В. п. 3. Положення рахунку 1, але в іншу сторону. 4. В. п. 5. Стійка на носках, ліва рука вгору. 6. В. п. 7. Положення рахунку 5, але права рука вгору. 8. В. п.

V. В. п. — стійка ноги нарізно, руки в сторони. 1. Вагу тіла перенести на ліву, руки схресно вперед. 2. В. п. 3 — 4. Те ж в іншу сторону.

VI. В. п. — стійка ноги нарізно, руки за спину. 1. Поворот голови направо. 2. В. п. 3. Положення рахунку I, але поворот голови наліво. 4. В. п. 5. Нахил голови вперед. 6. В. п. 7. Нахил голови назад. 8. В. п.

VII. В. п. — стійка ноги нарізно. 1. Підняти праве плече. 2. В. п. 3. Підняти ліве плече. 4. В. п.

VIII. В. п. — стійка ноги нарізно. 1 — 8. Кругові рухи лівим плечем вперед на кожний рахунок. 9 — 16. Те ж правим плечем.

IX. В. п. — о. с. 1 — 8. Кругові рухи правим плечем назад на кожний рахунок. 9 — 16. Те ж лівим плечем.

X. В. п. — стійка ноги нарізно, руки вгору. 1. Нахил вправо, руки вгору. 2. Поворот тулуба направо, напівприсід на лівій нахил. 3. Положення рахунку I. 4. В. п. 5 — 8. Те ж в іншу сторону.

XI. В. п. — стійка руки в «замку», долоні вперед. 1. Мах зігнутою правою в сторону, руки вниз. 2. В. п. 3. Мах правою в сторону, руки вгору в «замок». 4. В. п. 5 — 8. Те ж в іншу сторону.

XII. В. п. — стійка, руки на пояс. 1 — 4. Біг на місці з високим підніманням стегна. 5 — 8. Біг на місці із захльостуванням гомілок назад.

XIII. В. п. — стійка, руки на пояс. 1 — 8. Біг із захльостуванням гомілок назад, плечима виконувати різнойменні кругові рухи.

XIV. В. п. — стійка, руки в сторони. 1. Стрибок на лівій, праву зігнути вперед, лівою рукою торкнутися правого носка, праву руку назад. 2. Те ж іншою ногою. 3. Стрибок на правій, ліву зігнути назад, правою рукою торкнутися носка лівої, ліва рука вгору. 4. Те ж іншою ногою.

XV. В. п. — о. с. 1 — 4. Ходьба на місці, руки виконують круг в площині обличчя.

XVI. Повторення вправ 12, 13, 14, 15.

XVII. В. п. — стійка ноги нарізно, руки вгору. 1. Вагу тіла перенести на праву, розслабити кисті. 2. Вагу тіла перенести на ліву, розслабити передпліччя. 3. Вагу тіла на праву, руки вниз. 4. Вагу тіла на ліву, злегка нахилитись. 5. Вагу тіла на праву, праву руку вперед. 6. Вагу тіла на ліву, ліву руку вперед, праву зігнути. 7. Вагу тіла на праву, праву руку вгору, ліву зігнути.

я R 17

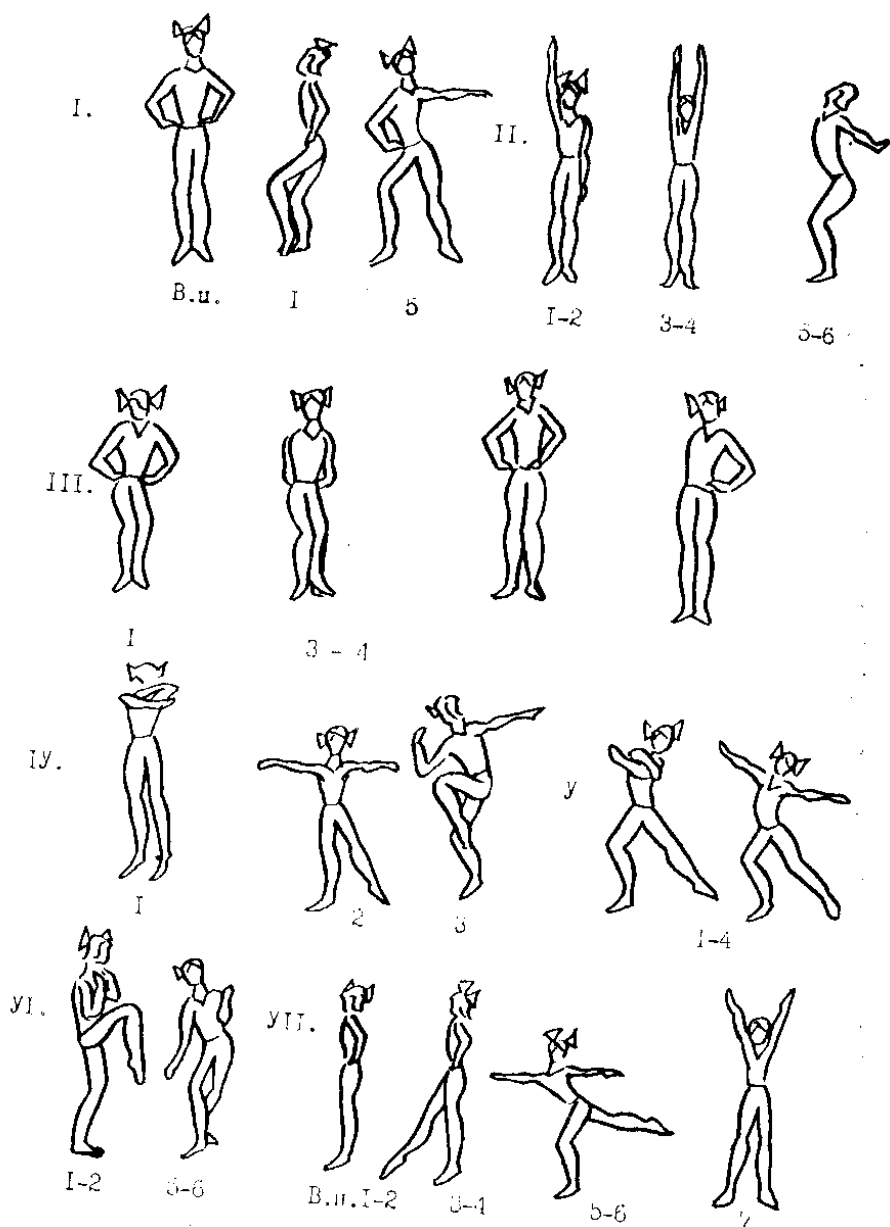


Рис. 22

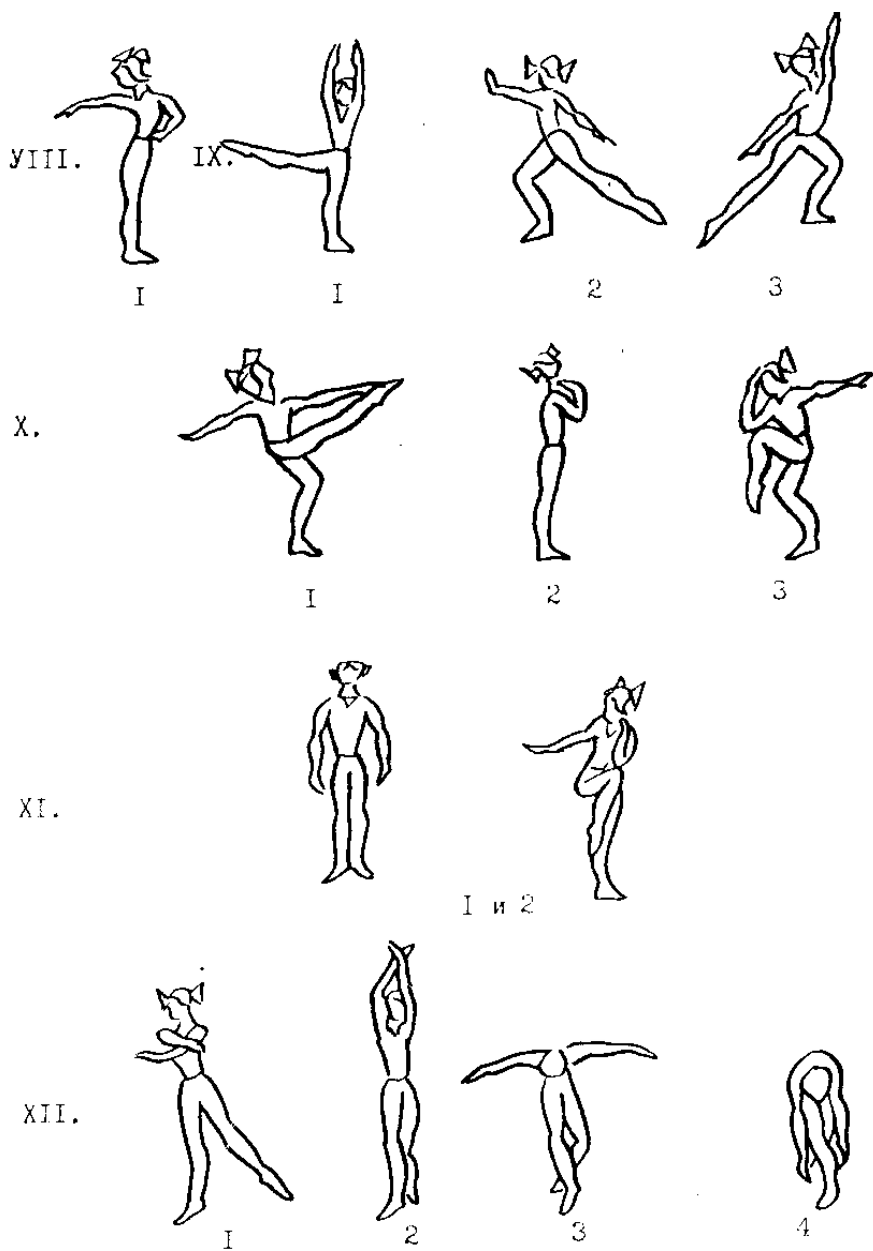


Рис. 22 (продовження)



## **Критерії оцінки виконання поточних контрольних завдань та підсумкових контрольних робіт з курсу “Музична ритміка і хореографія”**

Поточні контрольні роботи складаються з практичних завдань, які необхідно виконати і засвоїти методику виконання рухових завдань під музику, засвоїти і виконати комбінації кроків художньої гімнастики, танцювальних кроків, елементів українського танцю, бального танцю, засвоїти і виконати окремі танці, а також скласти і виконати комбінацію ритмічних рухів відповідно характеру музичного твору та опрацювати і виконати серії ритмічної гімнастики.

### ***Розподіл балів по завданнях***

<i>Завдання</i>	<i>Зміст</i>	<i>Максимальна кількість балів</i>
<b>I семестр</b>		
I.	Поєднання м'яких і схресних кроків	12
II.	Поєднання перекатних схресних і високих кроків	12
III.	Поєднання приставних, гострих кроків і кроків галопу	12
IV.	Комбінація кроків польки, змінних кроків і кроків підскоком	12 б
V.	Танці: “Каченята”, “Летка-Єнька”, “Сіртакі”	по 10 б за кожний
<p>Підсумкова модульна робота у I семестрі складається з практичних завдань двох типів: перше завдання полягає у виконанні завдань пов'язаних з музично-ритмічними вправами.</p> <p>Студент може отримати від 0 до 10 б.</p> <p>Друге практичне завдання полягає у виконанні запропонованої комбінації ритмічно-танцювальних кроків.</p> <p>Студент може отримати від 0 до 12 б.</p>		
	<b>ВСЬОГО</b>	<b>100 б</b>
<b>II семестр</b>		
VI.	Комбінація ритмічних рухів – самостійна	15 б

	робота	
VII.	Комбінація вальсових кроків	10 б
VIII.	Вальсові кроки з партнером	15 б
IX.	Виконання серій ритмічної гімнастики	15 б
X.	Комбінація танцювальних кроків українського народного танцю, “Макарена”	20 б
XI.	Виконання завдань в робочому зошиті з музичної ритміки	15 б
Підсумкова модульна робота II семестру полягає у виконанні комплексу вправ спортивної аеробіки. Студент може отримати від 0 до 10 б.		
<b>ВСЬОГО</b>		<b>100 б</b>

## Використана література

- 1.Боброва Г. Художественная гимнастика в спортивных школах. – М.: ФиС, 1974. – С.139-208.
- 2.Мавромати Д., Упражнения художественной гимнастики. - М.: ФиС, 1972. – С. 113-141.
- 3.Мотов В.В., Иванова О.А., Ланцберг Н.А. Ритмическая гимнастика. - М.: Знание, 1985. – 64 с.
- 4.Руднев С.Д., Э.М. Фиш. Ритмика. Музыкальные движения. – М.: Просвящение, 1972. – 326 с.
- 5.Смаглій Г.А., Маловий Л.В. Основи теорії музики. – Харків: Факт, 2005. – 383 с.
- 6.Янсон Л.О. Женская гимнастика. - М.: ФиС, 1976. – С. 23-29.